

5 steg för att återanknyta dig till din viktoperation!

Att återanknyta sig till sin viktoperation handlar i grunden om att ta sig tillbaka till de vanor och rutiner som du hade när allt fungerade som allra bäst för dig. När du upplevde de positiva effekterna av din operation.

Vilka matvanor hade du då, hur planerade du din vardag, hur fick du allt att fungera och hur såg dina levnadsvanor ut?

Med livets turbulens och när åren går så är det lätt att mer eller mindre släppa taget om dessa vanor och mycket av vårt fokus hinner ändras riktning.

Det är precis då som du behöver fiska upp tråden igen! Att göra en lägeskoll och att sedan justera det som har försvunnit med tiden. Det är ett utmärkt sätt för att förstärka effekten av din viktoperation!

Så här gör du för att hitta tråden igen!

Ta dig tid och svara frågorna här nedanför. De hjälper det dig att friska upp minnet om hur det kändes för dig då. Att få en övergripande blick över din personliga resa sedan operationen och var du befinner dig idag!

Svaren på dessa frågor leder dig fram till insikten om vad som försvunnit med tiden och vilka vanor som du nu behöver korrigera eller komma tillbaka till.

Skriv gärna ner allt vad du kommer fram till!

Din resa är unik så därför finns där ingen universell lösning som passar alla!

STEG 1

Börja med att se över hur du upplevde första åren efter din viktoperation!

Vilken omställning skedde i ditt liv efter ingreppet?

Vad medförde det för dig, praktisk, mentalt som känslomässigt?

Vad tyckte du var svårast att hantera?

Vad tycker du gick lättast att ställa om?

Hur lång tid tog det för dig att komma in i dina nya rutiner?

Hur mycket tid eller fokus lade du på att bygga dina nya vanor?

Hur stark var din motivation för att lyckas med din viktoperation?

Hur stark är din motivation idag för att se över dina vanor igen?

STEG 2

Nu backar du bandet och fundera över hur din vardag såg ut när allt fungerade som allra bäst!

Hur såg dina levnadsvanor ut?

Hur fick du ihop ditt vardagspussel?

Hur såg dina kostvanor ut?

Hur planerade du dina måltider?

Hur många måltider åt du per dag?

Vad åt du och vilka matval var viktiga för dig?

Hur kändes dina energinivåer i kroppen?

Hur mycket tid lade du ner på att organisera dig kring maten?

STEG 3

Vägen till din "Måbrakompass" går genom att försöka återuppleva den här "måbrakänslan" igen, om än bara mentalt idag!

Hur kändes det för dig när allt fungerade som allra bäst?

Hur gick dina tankar då?

På vilket sätt uttrycktes sig det känslomässigt för dig?

Hur kändes det i din kropp rent fysiskt?

Vilka positiva effekter fick det generellt sätt på ditt liv?

Vad är det viktigaste du tar med dig från den perioden?

Hur stark är din vilja att återuppleva något liknande igen?

STEG 4

Nu är det dags att ta dig tillbaka till nutid för att se över vad som finns kvar av dina tidigare vanor, rutiner eller erfarenheter!

Det gör du lättast genom att gå tillbaka till frågorna här ovanför och dina personliga anteckningar, samtidigt som du lägger till följande frågor för varje frågeställning...

- *Vad har jag kvar av det här än idag?*
- *Vad har jag tappat bort med tiden?*

Sortera det du nu kommer fram till i två olika listor!

- Det här har jag lyckats förankra och håller än i dig!
En viktig positiv feedback.
- Det här vill jag komma tillbaka till!
Det leder till en konkret "att-göra-lista."

STEG 5

Nu har du nästan blivit klar din "Måbrakompass"!

Dags att bestämma vad du nu vill starta med att korrigera eller förbättra. Listan finns på plats och du betar av den steg för steg. Men hast inte fram utan ge dig den tid du behöver!

Att vilja ändra allt på en gång får att fortare bli klar håller inte i längden. Det riskerar att det känns för jobbigt, du ger upp på halva vägen och att du kanske trillar tillbaka igen efter ett tag!

Tänk så här!

Välj ut en sak i taget som du vill förbättra eller förändra!

Fundera över om du behöver förbereda något eller på vilket sätt du vill göra denna förändring!

Vänta tills den här nya vanan eller beteendet fungerar med din vardag!

Känn efter vilken positiv effekt den här förändringen medför!

Sen går du vidare till nästa!

Jobba smart så kommer det att fungera!

Lycka till!

Vänligen Tina